

黒川温泉位置図



阿蘇五岳への眺望

阿蘇山を望んでいる姿に似ていることから「阿蘇の福太郎」と呼ばれています。



冬

土筆



つくし Equisetum arvense  
薄茶色で、丈は10~15cm程度。

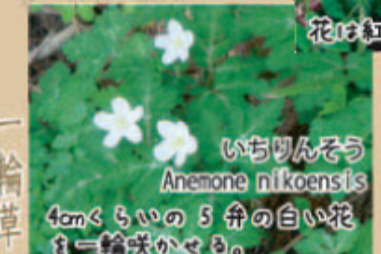
春



ふでりんどう Gentiana zollingeri  
つぼみの背に似ている時なると開く。花は深い藍色。



れんげそう Astragalus sinicus  
花は紅色で、輪生状にひとまとまりに咲く。



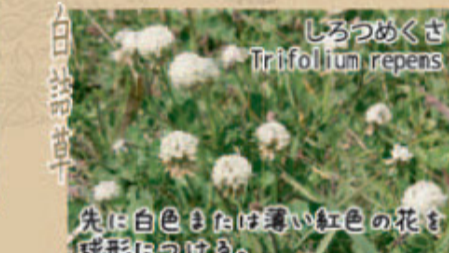
いちりんそう Anemone nikoensis  
4cmくらいの5弁の白い花を1輪咲かせたり。



うまのおしがた Ranunculus japonicus  
赤に2cm程の黄色い花を咲かせたり。



ねこのめそう Chrysosplenium grayanum  
裂開した果実が猫の目のように見えます。



しろつめくさ Trifolium repens  
先に白色もたは薄い紅色の花を5輪咲かせたり。



のあざみ Cirsium japonicum  
頭花は紅色で径約3センチ。



黒川温泉では、様々な泉質の露天風呂をお楽しみいただくことができます。ウォーキング後の疲労回復はもちろん、泉質によって、美肌や肩こり腰痛にも効果があります。

ウォーキング後に おすすめの入浴方法

かかり湯

入浴時には、まず、かかり湯でウォーキング後の汗を流して下さい。足のつま先や腕などの心臓から離れた箇所から湯をかけ始めて、最後に頭髪や頭皮にかけます。

半身浴

浴槽の段差などを利用し、上半身を外に出した形で入浴して下さい。肺への負担が少なく、長時間入浴することができます。血行がよくなるので、ウォーキング後の疲労回復や冷え性の改善に効果的です。

足湯

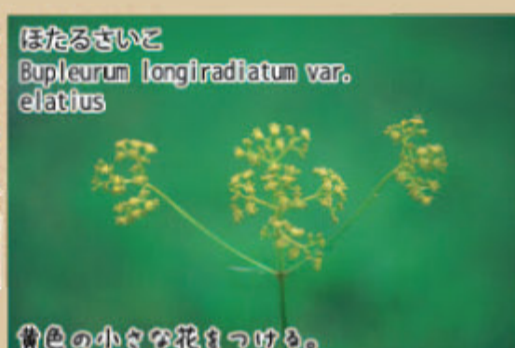
足湯に入ると、疲労物質である乳酸の蓄積が抑えられます。ウォーキング後の足湯は、脚部の筋肉をほぐす効果があります。ただし温度の筋肉痛の場合のご利用は避けて下さい。



秋

夏

堂柴胡



ほたるさいと Bupleurum longiradiatum var. elatus  
青色の小さな花を咲かせたり。



ようしゅやまごぼう Phytolacca americana L.  
秋には黒く柔らかくは熟した実を咲かせたり。

河原撫子

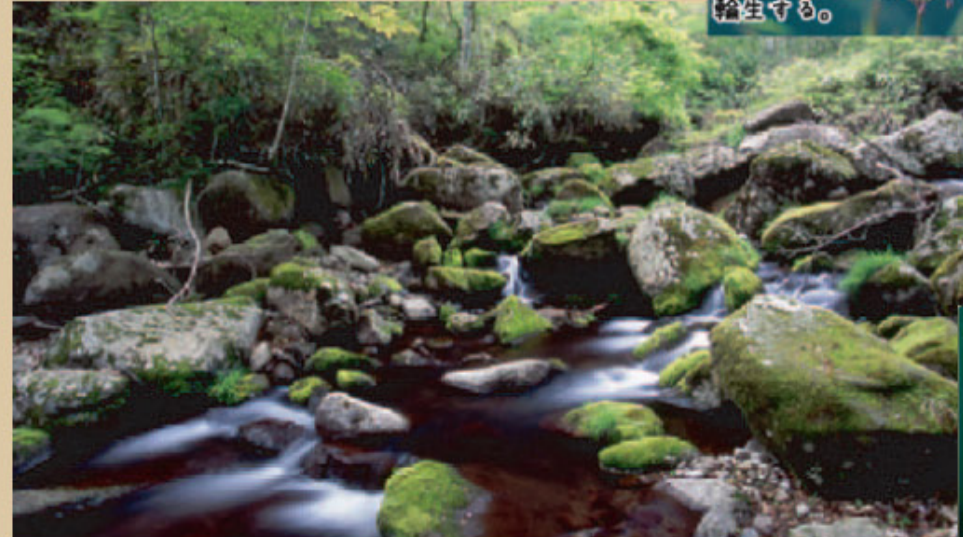


かわらなでしと Dianthus superbus var. longicalycinus  
秋にわりと黄色の花を咲かせたり。



さいようしゃじん Adenophora triphylla  
薄紫色の釣鐘状の花が穂状に輪生する。

沢鶉



ふしぐるせんのう Lysichiton albertiana  
赤赤色の5弁花を咲かせたり。

節黒仙翁



ひそたい Echinops setifer  
花冠は濃い淡紫色。葉はアザミの葉に似ている。



なつせいせん Lycois squamigera  
8月に薄紅色の喇叭形の花を咲かせたり。

夏水仙



すずらん Convallaria keiskei  
鐘形で純白色の花を咲かせたり。

鈴蘭

美しい景色を見ながら おにぎりを食べたい!

そんなご要望にお応えします!!

ウォーキング前日までにご予約頂きましたら、ウォーキング途中でお待ちいただけるお弁当とお茶をご用意致します。(有料) 宿泊先の旅館、もしくは黒川温泉観光旅館組合にお気軽にご相談下さい。

ウォーキングに際しての 注意事項

トイレ

トイレはスタート地点のビジターセンター(風の舎)とコース途中のすずめ地獄駐車場にあります。ご出発前にはビジターセンターのトイレをご利用下さい。

緊急時の連絡先

「ウォーキング途中で具合が悪くなった。」 「道に迷った！」 そんな時は下記連絡先までご連絡下さい。 (連絡先) 黒川温泉観光旅館組合 TEL 0967-44-0076

飲み水

ウォーキング途中に、喉が渇いたため、ペットボトルや水筒で水を持参することをおすすめします。コース途中に流れる渓流の水や湧水は飲まないようにお願い致します。







# 野山をめぐる、露天風呂をめぐる。

黒川温泉街から、ゆっくりのんびり歩いて1時間ちょっと。そこには、阿蘇くじゅう国立公園に連なる大自然の風景があなたを待っています。源流のせせらぎ、森のざわめき、小鳥たちのさえずり…etc。五感がじんわりしてきたら、温泉で体をほぐしましょう。「自分へのごほうび」そして「美しい思い出」のために。

- ①ジンザブrouい (Jinzaburo-ide) 田に水を引入れるための、小さな流れです。
- ②いけのもと山 (Mt. Ikenomoto) 山全体に草原の広がる風の丘が見えます。
- ③馬頭観音 (Bato-kannon) 馬や牛の放牧のためにまつられた観音様です。



- コース1 ひとつやのぼり**  
片道 約4.1km (約1.5時間)  
消費カロリー 約492kcal (往復分)  
いけのもと山を仰ぎ見ながら歩いてみると、ふと現れる黒川の里の風景。清涼感たっぷり、たくさんの緑を感じながらゆったりと歩けます。
- コース2 まるばのぼり**  
片道 約4.3km (約1.5時間)  
消費カロリー 約516kcal (往復分)  
3つのコースの中でも、黒川ならではの坂道を楽しめるルート。健脚自慢のあなたには是非挑戦していただきたい。
- コース3 わらびのぼり**  
片道 約4.1km (約1.5時間)  
消費カロリー 約492kcal (往復分)  
溪流のせせらぎを聞きながら歩いてみると、のどかな棚田の風景が見えてきます。潤いのある景色の中、時には野うさぎに会えることがあるかもしれません。

ピジターセンター「風の舎」  
(黒川温泉観光協会)  
スタート&ゴール地点



**④ 溪流の風景**  
(Mountain stream)  
涼やかな水の音、まるで命の洗濯をしているようです。

**⑤ 棚田の風景**  
(Terraced paddy fields)  
これぞ日本のふるさと。黒川温泉としておきの風景です。

**⑥ 奇岩石群**  
(Strange rocks)  
見る角度によって動物や人の形に見える不思議な岩です。

ウォーキングルートはこのマークの案内板が目印です。

※「U-1」「い」などの記号は、ルート途中にある案内板の記号と一致します。

